

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на бесплатное питание (обед) учащихся с 1 по 4 кл., члены семей которых принимают участие в СВО Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ.

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

Дневное меню	Менование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe

День/неделя: Понедельник-1

Обед														
82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	34,90	52,07	25,87	1,21
268М/иоп	Биточек мясной	60	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
304 М	Соус томатный	30	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
376М/иоп	гречка	100	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		620	24,43	23,03	113,35	759,54	0,33	26,14	22,00	5,46	104,65	385	112,53	5,58

День/Неделя Вторник-1

Обед														
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
229 М	Рыба тушенная с овощами	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15
	Пюре картофеля	100	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
	Хлеб пшеничный	2/30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		710	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50

День/неделя: Четверг-2

		Обед													
	Суп картофельный	200	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,60	
259	Жаркое по-домашнему	150	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42	
М/иоп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
376М/иоп	Чай с сахаром	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Овощи по сезону	20	0,6	0	1,3	9,8									
Итого за Обед		600	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02	

День/неделя: Пятница-2

		Обед													
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	200	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90	
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09	
309 М	Макаронные изделия отварные	100	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50	
	Соус томатный	30	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
376М/иоп	Чай с сахаром	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Овощи по сезону	20	0,6	0	1,3	9,8									
Всего за Обед		650	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41	